

Définition des états du moi.

Une toute petite vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=idYNkgdHKAY>

Nous avons distingué 3 états du moi **P. A. et E** (Parent, Adulte et Enfant).

Nous verrons que les états du moi P et E comportent des subdivisions.

Parent.

P

L'état du moi parent comporte deux subdivisions:

- le parent nourricier **PN**
- le parent critique ou contrôlant **PC**

Parent nourricier.

PN

Attentif au bien-être des autres, le **PN** est compréhensif, il prend soin des autres et tout particulièrement de ceux qui rencontrent une difficulté, il maternel.

En communication para-verbale, sa voix a tendance à être douce, enrobante.

En communication non-verbale, il a tendance à pénétrer dans l'espace social, il est proche des gens.

A l'extrême, il devient paternaliste et peut nuire à l'autonomie de la personne. Il en retire alors un certain pouvoir.

Côté Kabbale c'est le côté Hessed. Amour et générosité

Parent critique.

PC

Il "sait" ce qui est important pour vous (vos valeurs). C'est le parent normatif qui pose les limites, il est dans le jugement et dans l'application des règles. On l'appelle aussi parent normatif. Le règlement intérieur et son application, c'est lui.

Il est volontiers autoritaire, en communication para-verbale, il parle fort, sa voix est sans appel. en communication non-verbale, il croise les bras, toise les gens, met les mains sur les hanches.

Côté Kabbale c'est le côté Gevoura. Rigueur et discipline mettre des limites au Hessed

Le parent, qu'il soit nourricier ou critique est en position haute par rapport à ses interlocuteurs.

Adulte.

A

L'état du moi adulte ne comporte pas de subdivision. Intéressé par les faits, les infos, il analyse objectivement, il s'exprime posément: "il dit les choses".

En communication para-verbale, sa voix est posée, calme, régulière, son regard est franc.

En communication non verbale, il se tient droit, à distance convenable (dite sociale), il est détendu.

Il questionne sur les faits, Il est dans l'harmonie sans tension.

Côté Kabbale c'est l'axe central ou Téphéret. Harmonie ou équilibre

Enfant.

E

Cet état du moi est créatif, il est dans l'émotion. L'enfant comporte 5 subdivisions.

- l'enfant adapté. **EA**
- l'enfant soumis. **ES**
- l'enfant rebelle. **ER.**
- L'enfant créatif **EC** ou le petit professeur. **PP**
- l'enfant libre. **EL**

Enfant adapté .

EA

L'EA se conforme sans condition aux règles, aux règlements intérieurs. Il est référence externe.

L'EA est fiable, ponctuel, consciencieux.

Il répond au règle de la hiérarchie et du système

Enfant soumis.

ES

Si Etat Enfant rencontre un parent critique (PC) trop fort il peut devenir Enfant soumis

Il dit oui bien qu'il pense non, il n'ose pas se confronter à l'autorité.

En communication non-verbale, il baisse les yeux, rougit, se tord les mains...

Enfant rebelle.

ER

A l'inverse, l'ER est en opposition, il recherche des adversaires pour s'affirmer, d'ailleurs, de par son attitude il en trouve. Il lance des défis et prendra volontiers le contre-pied des manifestations d'autorité. Si l'expression de l'autorité est trop forte, il se met en colère. L'EAR rebelle refusant l'ordre établi se retrouvera dans les syndicats.

Pour le "contrer", utilisez les suggestions négatives paradoxales. Pour les PNListes, il est réactif.

En communication non-verbale, il hausse les épaules, lève les yeux en prenant un air excédé. Son regard est parfois provocateur.

L'enfant créatif (le petit professeur).

EC

C'est le petit malin dans le bon sens du terme. Il est vif, il cherche un raccourci là où l'enfant soumis suit le chemin et l'enfant adapté rebelle fait demi-tour. C'est le monsieur géo trouve tout pour ceux qui ont des références BD. Il marche au plaisir. L'EC est positif, orienté solution. Il est pro-actif.

En communication non-verbale, l'EC a un regard pétillant qui ne se pose jamais, hyper-actif, il a tendance à avoir la "bougeotte". Il manie l'humour. A l'extrême il peut être manipulateur

Enfant libre.

EL

L'enfant libre s'exprime... en fonction de ce qu'il est, et non pas en fonction des autres comme l'ES (je fais ce que l'on me dit) ou comme l'ER (je fais le contraire de ce que l'on me dit).

L'EL est dans l'émotion qu'il transforme en énergie. Le PN n'aura pas plus d'influence sur lui que le PC d'ailleurs. Il est direct et dit les choses clairement.

Comme l'enfant libre exprime ce qu'il ressent, il baille lorsqu'il est fatigué, rit quand il est gai même si l'environnement ne s'y prête pas.

Lorsqu'un état du moi prend le pouvoir.

Prise de pouvoir du parent.

L'état du moi Parent est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



C'est la personne qui passe son temps à critiquer et à faire des mises en garde "réglementaire".
Symboliquement (seulement):
La concierge de l'immeuble.

Ou à l'inverse personne hyper protectrice.

Prise de pouvoir de l'adulte.

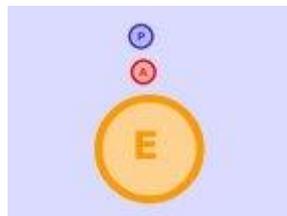
L'état du moi Adulte est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



Invité dans une fête, cette personne à l'Adulte hypertrophié ne peut parler que travail ou baisse de la bourse...

Prise de pouvoir de l'enfant.

L'état du moi Enfant est hypertrophié et laisse peu de place aux autres états du moi.



Cette personne est un éternel potache.
Il met de l'ambiance lorsqu'il est invité dans une fête.
Le problème c'est que, lorsqu'il faut être sérieux, il ne sait pas faire.

En conclusion des états du moi.

Il n'y a pas de bons ou de mauvais états du moi, chacun à son rôle, son utilité.

Il est important que l'état du moi en activité le soit en cohérence avec la situation. La prise de pouvoir d'un des états du moi apporte de la rigidité à la "structure".

Si l'état du moi Adulte est au centre des schémas, il est aussi au centre d'un "système" équilibré. Idéalement, l'Adulte est aux commandes et chaque état du moi est "activé" en fonction des circonstances.

En attendant notre cours sur AT allez sur youtube vous avez d'excellentes vidéos.